

КАЧЕСТВЕННЫЕ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Турбин П.А., 4 курс

Шебеко Л.Л., доцент, к.мед.н.,

УО «Белорусская Государственная Сельскохозяйственная Академия»,

УО «Полесский государственный университет»

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Полноценное и рациональное питание способствует обеспечению высокого уровня здоровья.

Основные функции пищи в организме – энергетическая и пластическая. Потребности в строительном материале и энергии определяются многими факторами, в частности возрастом, полом, образом жизни и многими другими условиями.

Цель исследования – изучение фактического питания студентов агроэкологического факультета УО «БГСХА».

В исследовании на протяжении 2002 – 2007 г.г. приняли участие 155 студентов 118 девушек 37 юношей (76,1% и 23,9% соответственно). Характер питания изучали с использованием протокола питания, любезно предоставленного Prof. Dr. Manfred J. Muller (Германия), переведенного и адаптированного нами.

В течение недели, обследуемые подробно описывали свой рацион питания с указанием места, времени, количества употребляемых продуктов.

Объектами исследования были: фактический продуктовый состав пищи, которую ели студенты в течение недели, а также химические компоненты съеденной пищи в частности Са, Mg, витамины В1, В2, С, калорийность пищи. Исследования проводились по пяти продуктовым составляющим: мясо, фрукты, молоко и молочные продукты, рыба, овощи. Анализ химического состава и энергетической ценности рационов проводили путем подсчета с использованием специальных таблиц и высчитыванием среднесуточной величины. Полученные данные сравнивали с нормативными показателями, опубликованными в официальном документе «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» (1991).

В динамике по годам фактический продуктовый состав питания студентов выглядел следующим образом: по всем исследуемым продуктам, кроме фруктов у юношей и рыбы (изделий из рыбы) у девушек, наблюдается тенденция к увеличению количества потребляемых продуктов. Так же хорошо видно, что юноши более резко, чем девушки, увеличили потребление продуктов. Так в 2002 г. юноши в день потребляли по 95 г мяса, а в 2006 г. – по 199,9г, 2007 г. – по 169,2г. У девушек в 2002 г. потребление мяса составило по 83,9г в день, а в 2006 г. – по 88,7г и 2007 г. – по 90,4г, что составило 105,7% и 107,7% к 2002 г. соответственно. Данная динамика наблюдается практически по всем остальным исследуемым продуктам, что связано, возможно, с развитием культуры питания и желанием вести здоровый образ жизни, а следовательно и питаться более полноценно. Менее резкое увеличение количества потребляемых продуктов у девушек, скорее всего, связано с их желанием иметь, идеальную фигуру и соответственно приверженность их различным диетам. К сожалению, по фруктам складывается совершенно другая ситуация. Так юноши в 2002 г. потребляли по 116,1г фруктов, а в 2006 г. – по 43,1г, 2007 г. – по 51,8г, что составило 37,1% и 44,6% к 2002 г. соответственно. Девушки в 2002 г. потребляли по 20г фруктов на человека, а в 2006 г. – по 122,3г, 2007 г. – по 65,4г. Таким образом, можно сделать вывод, что в рацион входит очень мало свежих фруктов и овощей.

При исследовании по химическим компонентам потребляемой пищи и энергетического обеспечения выяснилось, что рацион питания у девушек составил около 1700 ккал, у юношей – около 2500 – 3000 ккал (практически все юноши активно занимались спортом). Однако было выявлено, что общедоступный рацион у студентов на 2000 – 2500 ккал не обеспечивал физиологические потребности в витаминах и минеральных веществах. Так, например, количество получаемого кальция юношами и девушками показано в таблице.

Таблица – Количество получаемого кальция студентами с продуктами питания

| Показатели | 2002 г | 2006 г | 2007 г | норматив |
|------------|--------|---------|----------|----------|
| Девушки | 448 мг | 522,1мг | 384,4 мг | 1000 мг |
| Юноши | 505 мг | 467 мг | 589 мг | 1000 мг |

Такая же ситуация складывается с другим важным компонентом, таким, как магний. У девушек его поступление в организм с пищей составило соответственно по исследуемым годам: 2002 г – по 242 мг, 2006 г – по 248 мг, 2007 г – по 265 мг; у юношей – 2002 г – по 371 мг, 2006г – по 285 мг, 2007

– по 406 мг. По остальным компонентам пищи либо наблюдалось незначительное увеличение количества поступающих минералов и витаминов, либо, даже, снижение их поступления на 10 – 15% относительно года начала исследований. Не смотря на увеличение количества потребляемой пищи, показатели по исследуемым компонентам не достигают нормативного уровня.

В результате многих причин проблема рационализации питания и оздоровления населения, в частности молодежи, приведения рациона в соответствие с реальными физиологическими потребностями человека оказывается неразрешимой за счет увеличения потребления только натуральных продуктов и простого наращивания объемов производства пищевых продуктов, а требует качественно новых подходов и решений.